

కర్తయోగం

కృష్ణ యజుర్వేద సంధ్యావందనం



ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్
www.freegurukul.org

సదాశివ సమారంభం



గురు దక్షిణామూర్తి



గురు వేదవ్యాస మహర్షి



గురు కృష్ణ మహర్షి



గురు నారద మహర్షి



గురు వాల్మీకి మహర్షి



గురు శ్రీకృష్ణ

శంకరాచార్య మధ్యమాం



గురు ధర్మాత్రేయ



గురు బాలాభి



గురు గోతమ బుద్ధ



గురు ఆదిశంకరాచార్య



గురు రామానుజాచార్యులు



గురు జ్ఞానేశ్వర్



గురు రవిదాస్



గురు కబీర్ దాస్



గురు చైతన్య మహా ప్రభువు



గురు నానక్



గురు రాఘవేంద్ర స్వామి



గురు వీరభక్తస్వామి



యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతం



గురు వైలింగ్ స్వామి



గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస



అమ్మ శారదా దేవి



గురు వివేకానంద



గురు సాయిబాబా



గురు అరబింద్



గురు రమణ మహర్షి



గురు యోగానంద



గురు భక్తవేదాంత ప్రభుపాద



గురు మళయాళ స్వామి



గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి



గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..





“ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్” ద్వారా విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందించే సేవా కార్యక్రమంలో భాగంగా ఈ పుస్తకాన్ని **స్క్రిబ్డ్ వెబ్ సైట్** నుంచి సేకరించి అందిస్తున్నాము. ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము.

సాయి రామ్ వారి సేవల విస్తరణలో భాగంగా ఈ ఫౌండేషన్ స్థాపించబడినది. దీనిద్వారానే అన్ని సేవలు అందించబడును. ఇటువంటి పుస్తకాలు మీరు వ్రాసినట్లయితే (లేక) సేకరిస్తే మాకు తెలియచేయండి. మేము ప్రతి విద్యార్థికి ఉచితంగా అందేలా చేస్తాము, తద్వారా ఉన్నత విలువలు, నైపుణ్యాలు కలిగిన విద్యార్థులను మన దేశానికి అందించవచ్చు. మాతో కలిసి నవ భారత నిర్మాణ కార్యక్రమంలో పనిచేయుటకు, భాగస్వామ్యం అగుటకు ఆసక్తి ఉంటే సంప్రదించగలరు.

ఈ గ్రంథాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

- 1) స్క్రిబ్డ్ వారి వెబ్ సైట్: <https://www.scribd.com>
- 2) ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ వెబ్ సైట్ : www.freegurukul.org
- 3) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్ : <https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement>
- 4) మొబైల్ ఆప్: Free Gurukul

గమనిక: భక్తి, జ్ఞాన, ధర్మ ప్రచారార్థం ఉచితంగా eBook రూపంలో **స్క్రిబ్డ్** వారి సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఇది లాభార్జన దృష్టిలేని ఉచిత సేవ. ఈ సేవలో అంతర్జాలంలోని(ఇంటర్నెట్) లైసెన్సు / కాపీరైటు అభ్యంతరాలు లేనివి అనుకొన్న పుస్తకాలను గ్రహించటం జరిగినది. అనుకోకుండా ఏవైనా అభ్యంతరకరమైనవి ఉన్నచో మాకు తెలుప మనవి, వాటిని తొలగించగలము అని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Website: www.freegurukul.org

Mobile App: Free Gurukul

email: support@freegurukul.org

Facebook: www.facebook.com/freegurukul

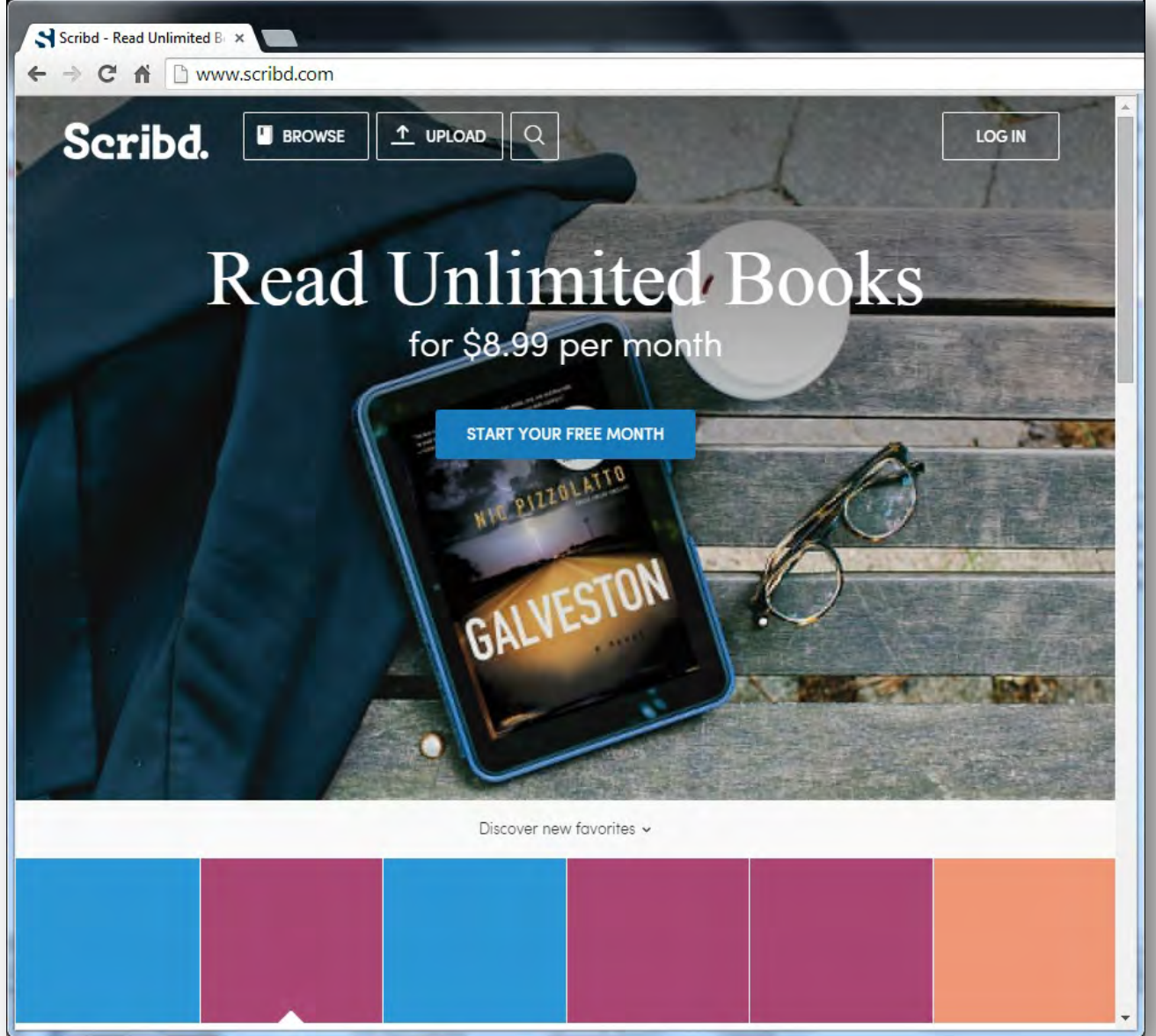
Helpline: 9042020123

“ మన లక్ష్యం: విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య అనేది ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందరికీ అందించబడాలి “

ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ – Free Gurukul Education Foundation

సర్వం పరమాత్మ పాద సమర్పణమస్తు

స్క్రిబ్స్ వారి వెబ్ సైట్:
<http://www.scribd.com>



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

“దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్టమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం” అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని జళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజూ పువ్వుల రాసుల్ని వికసించజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది ఐలిప్పులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్చాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నీ కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన ‘ఇచ్చ’ (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. ఆనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. “నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది” అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014





సంధ్యావందనం



సంధ్యావందన ప్రచార సంఘం.
16-2-40. లక్ష్మణరావు వీధి
పూర్ణానందపేట - విజయవాడ - 16
0866 - 2444444, 9885274271

కృష్ణ యజుర్వేద

సంధ్యావందనం



కర్పూరం సుబ్బరామ నామయాజి సిద్ధాంతి

సంధ్యావందన ప్రచార సంఘం,

16-2-40, లక్ష్మణరావు వీధి,

పూర్ణానందంపేట, విజయవాడ.

ఫోన్ : 0866 - 244444, 2401981

సెల్ : 9885274271, 98485 20336

సంధ్యావందనం

ఆవిష్కరణ : పార్థివ గురుపార్థివము
(ది. 21-07-2005)

కూర్పు:

కప్పగన్తు సుబ్బరామ సోమయాజి సిద్ధాన్తి సెల్ : 98485 20336

సి.డి. మరియు పుస్తకము దొరుకు ప్రదేశం

సంధ్యావందన ప్రచార సంఘం,

16-2-40, లక్ష్మణారావు వీధి,

పూర్ణానందంపేట, విజయవాడ.

డా॥ చల్లా హరికుమార్, ఫోన్: 0866 - 2444444,

వి.యస్. ప్రకాశరావు, ఫోన్: 0866 - 2401981

రెంటిచింతల లక్ష్మణ బాలాజీకుమార్,

ఫోన్: 9885274271

మనవి

సృష్టిలో వస్తున్న అవకతవకలు దైవ ప్రాప్తములు. వీటిని నివారించుటకు దైవానుగ్రహము కావలెను.

దైవాధీనం జగత్సర్వం మంత్రాధీనంతు దైవతం

తన్మంత్రం బ్రాహ్మణాధీనం బ్రాహ్మణో మమదేవతా ॥

దైవం మంత్రాధీనమైనది. ఆ మంత్రము బ్రాహ్మణాధీనమైనది. అందువలన ప్రతి బ్రాహ్మణుడు వేదమంత్రములతో నిండిన సంధ్యావందన మును ఉపాసిస్తూ వేదమాత అయిన గాయత్రిని, ప్రత్యక్షదైవం సూర్యనారాయణ మూర్తిని ఆరాధించిన ఎడల సృష్టి మరల సవ్యంగా సాగి ప్రజలు అందరు సుఖపడగలరు అనే సదుద్దేశ్యంతో మేము ఈ ప్రయోగం చేశాము. సంధ్యావందనము నేర్పుటకు ట్రయినింగ్ సెంటర్లు మరియు ట్యూటర్ సి.డి.లు కూడా ఏర్పాటు చేశాము.

ఇట్లు

సంధ్యావందన ప్రచార సంఘం

విషయసూచిక

1	సంధ్యావందనం వివరం	5
2	ఆచమన వివరాలు - ప్రాణాయామం	9
3	నిత్యంలో ఆచరించవలసిన కనీస ధర్మములు	12
4	యజ్ఞోపవీత ధారణ	16
5	భోజనమంత్రం	17
6	సంధ్యావందనం	19

1. సంధ్యావందనం అనగానేమి ? దాని విశేషములేమి ?

“సంధౌభవాసంధ్యా” అని వ్యుత్పత్తి. సంధి అనగా కలయిక. సంధ్యావందనంలో సూర్య ఆరాధన ప్రధానము. సూర్యుని గమనంలో ఉండే సంధులలో చేయు ఉపాసనకే సంధ్యావందనం అని పేరు.

చంద్రుడి అస్తమయంలో సూర్యుడు ఉదయించుటకు కలిగే సంధిలో ప్రాతసంధ్య. సూర్యుడి అస్తమయంలో చంద్రుడు ఉదయించుటకు కలిగే సంధిలో సాయంసంధ్య. సూర్యుడు వున్న కాలంలో జరిగే పూర్వాహ్లా-అపరాహ్లా సంధిలో మధ్యాహ్న సంధ్యావందనం.

విప్రో వృక్షః మూలకాన్యత్ర సంధ్యా వేదఃశాఖా ధర్మ కర్మాణి పత్రమ్

తస్మాన్మూలం యత్నతో రక్షణీయం చిన్నే మూలేనైవ వృక్షోనశాఖాః

బ్రాహ్మణవృక్షమునకు మూలము అనగా వేళ్ళు సంధ్య. కొమ్మలు వేదములు. ఆకులు ధర్మ కర్మములు. మూలము లేనిచో వృక్షము ఎక్కడిది - కొమ్మలు ఎక్కడివి ? తిందువలన ప్రయత్న పూర్వకంగా మూలము రక్షించవలెను. అనగా సంధ్యావందనం చేయవలెను.

భారతీయ సాంప్రదాయములో సమయపాలన విశిష్టత కలిగిన ప్రక్రియ సంధ్యావందనం ఒక్కటే. సంధ్యావందన ప్రక్రియ సమయపాలనతో చేయు ప్రతివ్యక్తి జీవితంలో ఎటువంటి ఆటుపోటులనయినా ఎదుర్కొనగలడు.

**సంధ్యాయేన న విజ్ఞాతా సంధ్యాయేనాను పాసితా
జీవమానో భవేచ్ఛాద్రో మృతః శ్వాజైవ జాయతే**

అంతేకాక సంధ్యావందనం గూర్చి ఎవరు తెలిసికొనరో, ఎవరు సంధ్యను ఉపాసించరో వారు బ్రతికినంతకాలము శూద్రునివలెను, చనిపోయిన పిమ్మట ఉత్తరజన్మ శునకజన్మగా పొందుదురు. కావున ప్రతిబ్రాహ్మణుడు సంధ్యావందనం తప్పనిసరిగా చేయవలెను.

2. సంధ్యావందనము - యితర కర్మలకు సంబంధం ఏదైనా వున్నదా?

సంధ్యావందనం చేయని బ్రాహ్మణుడు ఏ యితర కర్మలను ఆచరించుటకు అర్హుడు కాదు. 'సంధ్యాహీనోశుచిర్నిత్యం అనర్హస్సర్వ కర్మను' (పురాణవచనం). సంధ్యా హీనుడైనవాడు నిత్యము మైల (అశౌచము) కలవానితో సమానము. మైల వచ్చినప్పుడు మనము ఏ యితర విశేష కర్మలను ఆచరింపఘు కదా. అందువలన సంధ్యావందనం చేయనిచో యితర కర్మలకు కూడా అనర్హత వచ్చినట్లే. తాను సంధ్యావందనం చేయక యితర కర్మలు (పూజలు, వ్రతములు, శుభకార్యములు) ఆచరించినట్లయినచో (విహాయ సంధ్యా ప్రణతి సయాతి నరకాయుతమ్ (పురాణవచనం)) నరకప్రాప్తి పొందగలరు. అంతేకాక తను సంధ్యావందనం చేయక తన పుత్రునికి ఉపనయనము చేయు సమయంలో గాయత్రి ఉపదేశము చేయుట కూడా మహాతప్పిదము.

3. సంధ్యావందనము ఎవరు చేయవలెను ?

ఉపనయనము జరిగిన ప్రతి బ్రాహ్మణుడు ఆచరించవలెను. బ్రాహ్మణునికి జరిగే సంస్కారములలో ఉపనయనము ప్రధానమయినది. "జన్మనా బ్రాహ్మణోజ్ఞేయః సంస్కారైర్ద్విజ ఉచ్యతే. వేదాభ్యాసేన విప్రత్వం త్రిభిశ్శ్రోత్రీయము చ్యతే". జన్మప్రభృతి బ్రాహ్మణత్వం సిద్ధించును. ఆ బ్రాహ్మణునికి సంస్కారములు సరిగా జరిగిన అతడు ద్విజుడు కాగలడు. వేదాభ్యాసము చేత బ్రాహ్మణుడు విప్రుడు అవుతాడు. ఈ మూడు కలిగిన బ్రాహ్మణుని శ్రోత్రీయుడు అనవలెను. సంధ్యావందనము చేయవలెను అనిన (లేదా) వేదాభ్యాసము చేయవలెను అనిన (లేదా) మరి ఏ యితర కర్మలు ఆచరించదలచిననూ ఉపనయనమే ప్రధానము. ఉపనయన సంస్కారము కర్మకాండ ఆచరించుటకు అర్హత నిచ్చునది. 16 సంవత్సరములు దాటకుండా ఉపనయనము చేయుట మంచిది.

4. సంధ్యావందనం ఆచరించుటకు కాలములు ఏవి?

**ప్రాతః సంధ్యాం ననక్షత్రాం మధ్యాహ్నా మధ్య భాస్కరామ్
న సూర్యాం వశ్చిమాం సంధ్యాం తివ్రఃసంధ్యా ఉపాసతే**

బ్రాహ్మీకాలములో నక్షత్రములు వుండగానే సంధ్యావందనం ఆరంభించ వలెను. ప్రాతః సంధ్యలో బ్రహ్మవాదులు యిచ్చే అర్ఘ్యప్రభావం చేతనే సూర్యుని బాధించు రాక్షసులకు అవి వజ్రములై తగిలి ఆ రాక్షసులు మన్దేహారుణ ద్వీపములో పడునటుల చేయును. అందుచేత సూర్యుని ఉదయముకు పూర్వం, నక్షత్రములు ఉండగానే అర్ఘ్యమీయవలెను. లేని ఎడల ప్రాయశ్చిత్త అర్ఘ్యము

ఈయవలెను. సూర్యోదయ ప్రభృతి 12 ఘడియల అనంతరం మధ్యాహ్నం సంధ్య ఆచరించవచ్చు. సాయంకాలంలో సూర్యుని అస్తమయములో సూర్యుడు ఉండగానే అర్ఘ్యం ఈయవలెను. లేని ఎడల ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్యము లీయవలెను.

భారతీయ తత్వం అంతా కాలము - సమయపాలన మీదనే ఆధారపడినది. ఒకవేళ అనివార్య కారణముల వలన సమయపాలన చేయలేని ఎడల ప్రాయశ్చిత్తములతో చేయు విధానము కూడా మన శాస్త్రమే చెప్పినది. అంతేకానీ కర్మకాండలో ఏ కర్మను కూడా విస్మరించుటకు శాస్త్రం ఒప్పుకోదు. పురుడు, మైల వంటి సమయాలలో కూడా అర్ఘ్యప్రదానం వరకు తప్పనిసరిగా చేయవలెను.

5. స్నానం చేయలేని ఆరోగ్యస్థితిలో వున్నప్పుడు ఏమి చేయవలెను ?

మనకు మన శాస్త్రంలో వున్నటువంటి అవకాశములు యింక ఎక్కడా లేవనే చెప్పవలెను.

1. గోవుపేడతో చేసిన భస్మము శరీరముకు రాసుకొనిన ధానిని ఆగ్నేయస్నానం అంటారు.
2. నీరు వాడుకొని చేయుస్నానం వారుణ స్నానం.
3. ఆపోహిష్ఠామయోభువః మంత్రాలతో చేయునది బ్రహ్మస్నానం.

యిలా ఆగ్నేయ బ్రహ్మస్నానములతో శరీరశుద్ధి చేసుకొని సంధ్యావందనం చేయవలెను. సాయంసమయంలో ఒకవేళ నీరుదొరకని స్థితి వున్నను సంధ్యా కాలములో అర్ఘ్యమువరకు పారాయణ చేయవలెను. కానీ ఏ పరిస్థితిలోను ~~కూడా~~ మానకూడదు.

స్తూత్యాచమనం

ఓం త్రి రాచామేత్

ఓం స్వాహా అంటూ మూడుసార్లు ఆచమనం చేయాలి.

ద్విః పరిమృజ్య (ఎడమ అరచేతిలో నీరు తీసుకుని - ఆ నీటిని కుడిచేయి బొటనవ్రేలితో తీసుకుని పెదవులను కుడినుండి ఎడమకు తుడవవలెను)

సకృదుప స్పృశ్య

యత్సవ్యంపాణిం (అరచేతులను తుడుచుకుని)

పాదౌ (కుడిచేతితో నీటిని ఎడమ, కుడిపాదములపై చల్లవలెను.)

ప్రోక్షతిశిరః (శిరస్సున నీరు చల్లుకొనవలెను)

చక్షుషీ (అంగుష్ఠ, అనామికలు కలిపి దానితో కనులు తాకవలెను)

నాసికే (అంగుష్ఠ తర్జనీలతో ముక్కులను తాకవలెను)

శ్రోత్రే (అంగుష్ఠ అనామికలలో చెవులు తాకవలెను)

శ్రాతాచమనము

ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యగ్ స్యాహి

ఓం భర్గోదేవస్య ధీమహి స్యాహి

ఓం ధియో యో నః ప్రచోదయా త్స్వాహా అని ఆచమనం చేయవలెను.

1. ఆపో హిష్టా మయోభువః ఈ మంత్రములు చెప్పి కరములు తా న ఊర్జేదధా తన కడిగికొని
2. మహేరణాయ చక్షసే అని యజ్ఞస్థముతో నీటిని పెదవులకు యోవ శ్చివతమో రసః తుడిచికొని
3. తస్య భాజయతేహ నః అని రెండు మారులు శిరమున నీళ్లు ఉశతీ రివ మాతరః చల్లుకుని
4. తస్మా అరంగమామ వః అని కుడిచేత నెడమ చేతిని ప్రోక్షించుకొని
5. యస్య క్షయాయ జిన్వథ, అని పాదముల మీద ప్రోక్షించుకొని
6. ఆపో జనయథా చ నః అని శిరమున ప్రోక్షించుకొనవలెను.
7. ఓం భూః అని సర్వాంగులీ మూలముతో గడ్డమును స్పృశించి
8. ఓం భువః - ఓం సువః అని అంగుష్ఠ తర్జనులతో ముక్కుపుటముల దాకి,
9. ఓం మహాః - ఓం జనః అని అంగుష్ఠానామికలతో కండ్లను దాకి

10. ఓం తపః - ఓగ్ం సత్యమ్ అని అంగుష్ఠానామికలతో చెవులను దాకి

11. ఓం తత్స వితుర్వరేణ్యం

భర్గోదేవస్య ధీమహి

ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ అని అంగుష్ఠ కనిష్ఠికలతో నాభిని దాకి

12. ఓమాపః అని కుడిచేతితో హృదయమును దాకి

13. జ్యోతీ రసః అని కుడి చేతితో కుడి భుజమును తాకవలెను

14. అమృతం బ్రహ్మ అని కుడి చేతితో ఎడమ భుజము తాకవలెను

15. భూర్భువస్సువరోం అని శిరము పైభాగమును తాకవలెను

ప్రాణాయామము

ఇందు 'పూరకము' అనగా ముక్కుతో 4 సెకండ్ల కాలము గాలిని పీల్చుట, పీల్చిన గాలిని 16 సెకండ్ల కాలము లోపల ఉంచుట 'కుంభకము' అనబడును. దీనికి బొటనవేలు, అనామిక, కనిష్ఠ వేలు వాడవలెను. 'రేచకము' అనగా పీల్చిన గాలిని నాలుగు సెకండ్ల కాలములో భయటకు వదలవలెను.

పూరక రేచకములలో ఒకసారి కుడి, మరొకసారి ఎడమ ముక్కులు మార్చవలెను. కుంభకములో 'ఓం భూః భువః.... భూర్భువస్సువరోమ్' జపించవలెను. క్రమేణా ఈ ప్రాణాయామ సమయము పెంచుకొనవచ్చును.

నిత్యంలో ఆచరించవలసిన కనీస ధర్మములు

1. రాత్రి నిదురించునప్పుడు తడికాళ్ళతో నిదురించకూడదు.
2. తూర్పు, దక్షిణ, శిరములతో నిదురించవలెను.
3. పరుల గృహమున అయితే పడమర దిశగా నిదురించవలెను.
4. ఎడమవైపు వత్తిగిలి పడుకుంటే ఆరోగ్యరీత్యా మంచిది.
నిదురించుటకు ముందు
శ్లో॥ రామంస్కంధం హనూమంతం వైనతేయం వృకోదరం
శయనే యః వరేన్నిత్యం దుస్స్వప్నం తన్యనశ్యతి
5. కుడిచేతిమీదుగా లేవవలెను. నిదుర లేచిన వెంటనే కుడి అరచేయి చూసుకొని
శ్లో॥ కరాగ్రే వనతే లక్ష్మీ కరమధ్యే నరన్వతి
కరములే తథాగారీ వ్రభాతే కరదర్శనమ్ అని పఠించవలెను
తర్వాత భూదేవిని
శ్లో॥ నముద్ర వననే దేవి । వర్వతస్తనమండలే
విష్ణువత్త్ని నమస్తుభ్యం । పాదస్పర్శక్షమన్వమే ॥ అని ప్రార్థించి
యిష్టదైవమును తలుచుకొంటూ శయ్యను విడువవలెను.

6. మలమూత్ర విసర్జనలో, మొహం కడుక్కునేటప్పుడు (Brush) దక్షిణ, ఉత్తర ముఖముగా కూర్చొనవలెను. ఈ ప్రక్రియలో బ్రాహ్మణుడు యజ్ఞోపవీతమును విధిగా నివీతిగా (దండమాదిరిగా) మార్చుకొనవలెను.
7. స్నానమాచరించునపుడు కనీసం
శ్లో॥ గంగే చ యమునే చైవ గోదావరి నరన్వతి
నర్మదే సింధుకావేరీ జలేస్మిన్ నన్నిధింకురు
శ్లోకం పఠించి స్నానం చేయవలెను.
8. స్నానానంతరం తప్పనిసరిగా భస్మధారణ చేయవలెను.
భస్మధారణ సమయంలో
త్ర్యంబకం యజామహే సుగంధిం పుష్టివర్ధనమ్
ఉర్వారుక మివ బంధనాన్మృత్యోర్ముక్షీయ మామృతాత్ అనికాని 'ఓం నమశ్శివాయ' అని కానీ చెబుతూ ధరింపవలెను. (సోమ, మంగళ, ఆది వారములు అభ్యంగన (తలంటు) స్నానములు నిషేధం)
9. సంధ్యావందనం తప్పనిసరిగా చేయవలెను. సంధ్యావందనముకు పూర్వం ఆహారం తీసుకొనరాదు. అంతేకాక బ్రహ్మచారి అయినవాడు నిత్యం అగ్నికార్యం చేసినచో వాడు యశస్వి అవ్వగలడు. ఆసనం లేకుండా కూర్చొని ఏ విధమయిన పూజ చేయరాదు.

10. భోజనం చేయునప్పుడు తూర్పుముఖంగా వున్న ఆయుర్వృద్ధి దక్షిణ ముఖంగా వున్న యశోవృద్ధి - పశ్చిమముఖంగా వున్న శ్రేయోవృద్ధి కలుగును. ఉత్తరముఖం పనికిరాదు.

11. భోజనం ప్రారంభంలో పరిషేచన చేయుట విధి. తదనంతరం

శ్లో॥ అహం వైశ్వానరోభూత్వాప్రాణినాం దేహమాశ్రితః
ప్రాణాపాన సమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధం
అన్నపూర్ణే సదాపూర్ణే శంకరప్రాణవల్లభే
జ్ఞానవైరాగ్య సిద్ధ్యర్థ్యం భిక్షాందేహీచ పార్వతి

అని స్మరించి భుజింపవలెను. భోజన అనంతరం ఉత్తర పరిషేచన చేయుట విధి.

12. క్షురకర్మ, గోళ్ళు తీసుకొనుట మంగళ, శని, శుక్రవారములు నిషేధము. క్షురకర్మ సమయంలో యజ్ఞోపవీతం నివీతిగా (దండగా) వేసుకొనవలెను. లేనిచో యజ్ఞోపవీతం కొత్తది మార్చుకొనవలెను.

13. నూతన వస్త్రములు, మంగళ, శనివారములు ధరింపకూడదు.

14. చెప్పులు, చీపురు వీలయినంతవరకు సింహద్వారమునకు దూరంగా వుంచవలెను.

15. మడివస్త్రము లేదా ధావళి ధరించి సంధ్యావందనాదులు ఆచరించాలి.

తడిబట్ట నిషేధము.

16. పురుడు, మైల శుద్ధి రోజున, శవస్పర్శనము, వెలుపల వున్న స్త్రీలను తగిలినా మరియు శ్రావణ పూర్ణిమ నాడు యజ్ఞోపవీతం మార్చుకొనవలెను.

17. ఏకాదశి, ఆదివారము, వ్రతములు, అబ్ధీక దినములలో సంగమం నిషేధం. సంగమ సమయంలో కూడా యజ్ఞోపవీతం నివీతిగా వేసుకొనవలెను.

సంధ్యావందనం - కొన్ని ముఖ్యనియమములు

1. కులాంతర వివాహం చేసుకున్నను బ్రాహ్మణుడు, సంధ్యావందనం తప్పక చేయవలెను.

2. ప్రాతః కాల సంధ్య ముందుగా చేయవలెను.

3. వుద్యోగ వ్యాపార రీత్యా మాధ్యాహ్నికం కుదరదు అనుకుంటే ప్రాతః కాలంలోనే మాధ్యాహ్నిక అర్ఘ్యం వరకు చేయండి.

4. సాయంకాలంలో సకాల సంధ్యావందనం చాలా గొప్పవిశేషం. సాయం కాలం సకాలంలో ఆచమనం చేయు అవకాశం కూడా లేని పక్షంలో వున్నంత లోనే శుచిని పొంది అర్ఘ్యం వరకు పారాయణ చేయుట వుత్తమం. అర్ఘ్యం వరకు పారాయణ చేసి వెంటనే సూర్యోపస్థానమంత్రం పారాయణ చేసి తర్వాత యింటిదగ్గర యధావిధిగా సంధ్యావందనం ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ నుండి ప్రారంభించి చేయవలెను.

5. ప్రాతర్ మధ్యాహ్న కాలములలో రెంటిలో కూడా మాధ్యాహ్నిక సంధ్య చేయలేని ఎడల కనీసం సాయంసంధ్యకు ముందుగా మాధ్యాహ్నిక సంధ్య ఆచరింపవలెను.

6. అంతఃకవచం (కౌపీనం, డ్రాయర్) ధరించి ఆసనం వేసుకొని భస్మధారణ చేసి, శిఖాబంధనం వేసి, సంధ్యావందనం చేయవలెను. కౌపీనం లేదా డ్రాయర్ ధరించుట బ్రహ్మచారులకు విధి. గృహస్థులు పంచె మాదిరి ధరించవలెను.

యజ్ఞోపవీత ధారణ

ఆచమ్య ప్రాణానాయమ్య

మమ ఉపాత్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం (గోత్ర నామములు చెప్పి), మమ సకల శ్రౌతస్మార్త నిత్యకర్మానుష్ఠాన యోగ్యతా సిద్ధ్యర్థం నూతన యజ్ఞోపవీత ధారణం కరిష్యే రెండు చేతుల యొక్క బొటనవ్రేళ్ళతోను, యజ్ఞోపవీతము పుచ్చుకుని మంత్రం :

యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం ప్రజాపతేః యత్ సహజం పురస్తాత్ ఆయుష్యమగ్ర్యం ప్రతిముంచశుభ్రం యజ్ఞోపవీతం బలమస్తు తేజః॥

అని యజ్ఞోపవీతములో మొదట కుడిచేయి వుంచి, ముడి ముందరకు వచ్చునటులుగా మెడలో వేసుకొనవలెను. (గృహస్థులు ఈ రీతిన ముమ్మారు వేసుకోవాలి)

యజ్ఞోపవీత ధారణాంగత్వేన యథాశక్తి గాయత్రీ మహామంత్ర జపం కరిష్యే

తరువాత ఉపవీతం చిన్నతంతుం జీర్ణ కశ్యప దూషితం విస్మజామి యశోబ్రహ్మవర్చో దీర్ఘాయురస్తుమే

అని పాత యజ్ఞోపవీతం క్రింద నుంచి తీసివేయాలి.

భోజన మంత్రం

ముందుగా నీరు కుడిచేతిలోకి తీసుకుని గాయత్రీ మంత్రం జపించి, ఆ నీటిని తినబోవు భోజనం మీద చల్లవలెను. అనంతరం మరల కుడిచేతిలో నీరు తీసుకుని

సత్యం త్వరేన పరిషించామి (పగలు)

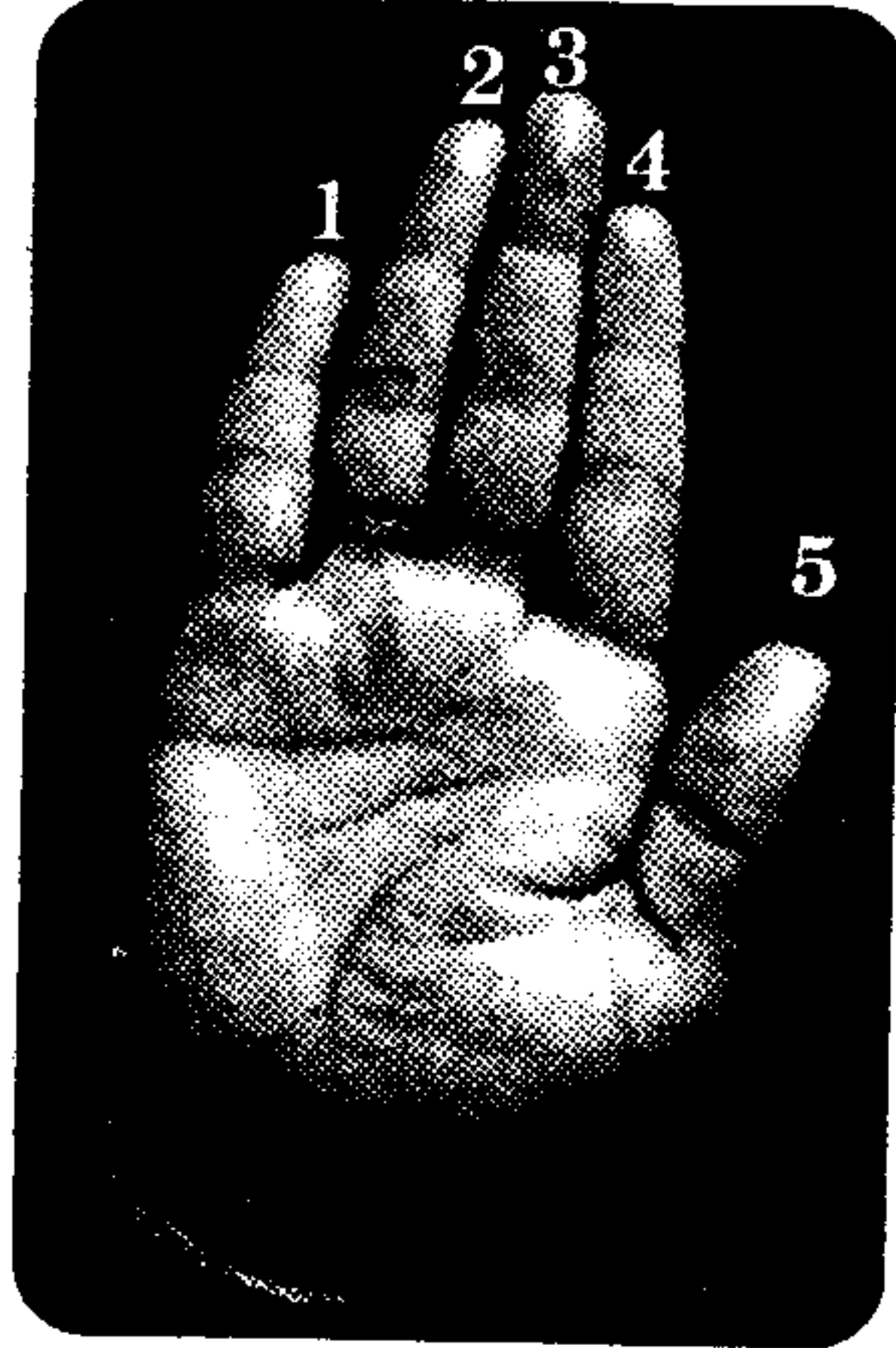
ఋతంత్యా సత్యేన పరిషించామి (రాత్రి)

అని కుడిచేతిని ఎడమవైపు నుంచి కుడిచేతి వరకు ప్రదక్షిణంగా విస్తరిచుట్టూ ఆనీరు విడువవలెను. అనంతరం ఎడమచేతి మధ్యవేలు విస్తరిని తాకించి, కుడిచేతి బొటని, మధ్య, అనామికులతో అయిదుసార్లు అన్నం కొద్దిగా తీసుకుని ఓం ప్రాణాయస్వాహో, ఓం అపానాయస్వాహో, ఓం వ్యానాయస్వాహో, ఓం ఉదానాయస్వాహో, ఓం సమానాయస్వాహో అని నోటిలో వేసుకోవాలి. ఇవి నమలకుండా మింగవలెను.

భోజనానంతరం: 'అమృతాపిధానమసి రౌరవే అపుణ్యనిలయే పద్మార్బుద నివాసినాం అర్ధినాం ఉదకం దత్తం అక్షయ్యముప తిష్ఠతు' అని అప్రదక్షిణంగా తిప్పవలెను. తీసికొని ఉత్తర పరిషేచన అంటారు.

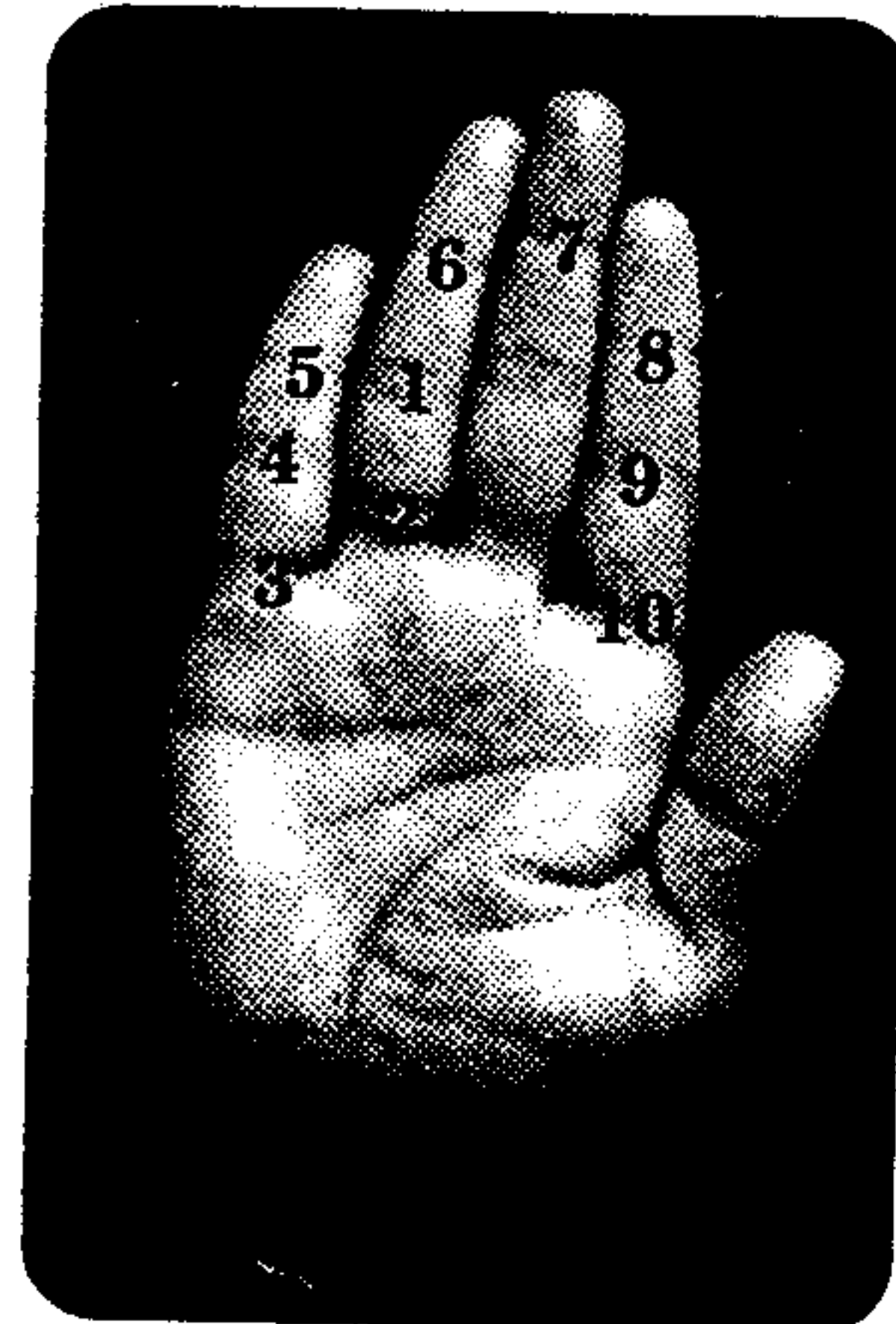
గోకర్ణాకృతి

ఆచమనం చేయు ప్రతిసారి చేయి ఈ
మాదిరిగా పెట్టవలెను.



1. కనిష్ఠ వేలు
2. అనామిక వేలు
3. మధ్యమ వేలు
4. తర్జనీ వేలు
5. అంగుష్ఠ వేలు

పక్క పటములో చూపిన
విధముగా గాయత్రీ జపము
చేయునపుడు లెక్కించవలెను.



సంధ్యావందనం

అపవిత్రః పవిత్రో వా సర్వావస్థాం గతోఽపి వా,
యస్మై రే త్పుణ్డరీకాక్షం స బాహ్యభ్యంతరశ్చుచిః
పుణ్డరీకాక్ష! పుణ్డరీకాక్ష! పుణ్డరీకాక్ష!

ఆచమ్యః కుడిచేతిని గోకర్ణాకృతిగా మరల్చి దానితో ఉదకము తీసుకొని
మూడుసార్లు తాగవలెను.

- ౧ ఓం కేశవాయ స్వాహా
౨. నారాయణాయ స్వాహా
3. మాధవాయ స్వాహా (చేయి కడుగుకొనవలెను.)
నమస్కారముతో దిగువనామములు చెప్పవలెను.
౪. గోవిందాయ నమః
౫. విష్ణవే నమః
౬. మధుసూదనాయ నమః
౭. త్రివిక్రమాయ నమః
౮. వామనాయ నమః
౯. శ్రీధరాయ నమః
౧౦. హృషీకేశాయ నమః

౧౧. పద్మనాభాయ నమః
౧౨. దామోదరాయ నమః
౧౩. సంకర్షణాయ నమః
౧౪. వాసుదేవాయ నమః
౧౫. ప్రద్యుమ్నాయ నమః
౧౬. అనిరుద్ధాయ నమః
౧౭. పురుషోత్తమాయ నమః
౧౮. అధోక్షజాయ నమః
౧౯. నారసింహాయ నమః
౨౦. అచ్యుతాయ నమః
౨౧. జనార్దనాయ నమః
౨౨. ఉపేంద్రాయ నమః
౨౩. హరయే నమః
౨౪. శ్రీకృష్ణాయ నమః (దీనికే పురాణాచమనం అని పేరు)

భూతోచ్ఛాటనమ్.

ఉత్తిష్ఠన్తు భూతపిశాచాః యేతే భూమిభారకాః,
ఏతేషా మవిరోధేన బ్రహ్మకర్మ సమారభే.

ప్రాణాయామః

ఓం భూః । ఓం భువః । ఓం సువః । ఓం మహాః ।
ఓం జనః । ఓం తపః । ఓం సత్యమ్ । ఓం తత్సవితు
ర్వరేణ్యం । భర్గో దేవస్య ధీమహి । ధియో యో నః
ప్రచోదయాత్ । ఓ మాప్రో జ్యోతీ రస్తో ॥ మృతం
బ్రహ్మ భూ ర్భువ స్సువ రోమ్ ॥

సజ్జల్పః

మమోపాత్తదురితక్షయద్వారా శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీపరమేశ్వర
ప్రీత్యర్థం శుభే శోభనే ముహూర్తే శ్రీమహావిష్ణో రాజ్జయా ప్రవర్తమానస్య అద్య
బ్రహ్మణః ద్వితీయ పరార్థే శ్వేతవరాహకల్పే వైవస్వతమన్వంతరే కలియుగే
ప్రథమపాదే జంబూద్వీపే భరతవర్షే భరతఖణ్డే మేరో ర్దక్షిణ దిగ్భాగే శ్రీశైలస్య
ఈశాన్య ప్రదేశే కృష్ణాగోదావర్యో ర్మధ్యప్రదేశే । శోభనగృహే సమస్తదేవతా
బ్రాహ్మణ హరిహర గురుచరణసన్నిధౌ (Note : పంచాంగం ద్వారా చూసుకొని)

అస్మిన్ వర్తమాన వ్యావహారిక చాంద్రమానేన.... సంవత్సరే....
అయనే... ఋతౌ... మాసే... పక్షే... తిథౌ శుభనక్షత్రే శుభయోగే శుభకరణ
ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ శ్రీ పరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీ పరమేశ్వర
ప్రీత్యర్థం ప్రాతస్సన్ధ్యా (మాధ్యాహ్నా కసన్ధ్యా, సాయంసన్ధ్యా) ముపాసిష్యే.

☛ (అని నీరు పశ్చిములో వదలవలెను. యీ క్రింది ఘంతములోని తొమ్మిది వాక్యములతో శిరస్సుపై తొమ్మిది మార్లు మార్జనము (నీరు చల్లుకొనుట) చేసికొనవలయును). {యిది శరీర బాహ్య శుద్ధికి సంబంధించి చేయుట}

ఆప్రోహిష్టా మయోభువః । తానక్షిరే దధాతన । మహేరణాయ చక్షసే । యోవశ్శివతమో రసః । తస్యభాజయ తేహనః । ఉశతీరివ మాతరః । తస్మా అరంగమామవః । యస్య క్షయాయ జిన్వథ । ఆపో జనయథాచనః ॥

☛ (అని తొమ్మిది మార్జనమును జేసికొని మిగిలిన యుదకమును పశ్చిములోనికి విడిచి జలమును మరల గోకర్ణాకృతితో కుడిచేతిలోనికి తీసుకొని తరువాత క్రింది మంత్రముతో ఆచమనం చేయవలెను.) {యిది శరీర అంతశ్శుద్ధికిసంబంధించిన మంత్రాచమనం}

ప్రాతస్సన్ధ్యావన్దనములో ఈమంత్రము చెప్పవలెను

సూర్యశ్చ మా మన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యు కృతేభ్యః । పాపేభ్యో రక్షంతామ్ । యద్రాత్రియా పాపమక్తార్ షమ్ । మనసా వాచా హస్తాభ్యామ్ । పద్భ్యాముదరేణ శిశ్ణా । రాత్రిస్తదవల్తుమ్పుతు । యత్కించ దురితం మయి । ఇద మహం మా మమృత యోనౌ । సూర్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా ॥

మాధ్యాహ్నాకసన్ధ్యావన్దనములో ఈమంత్రము చెప్పవలెను

ఆపః పునన్తు పృథివీంపృథివీ పూతా పునాతు మామ్ । పునన్తు బ్రహ్మణస్పతి ర్భూహ్మ పూతా పునాతు మామ్ । యదుచ్ఛిష్ట మభోజ్యం యద్వా దుశ్చరితం మమ । సర్వం పునన్తుమా మాపోఽతాం చ ప్రతిగ్రహగ్న్ స్వాహా ॥

సాయంసన్ధ్యావన్దనములో ఈమంత్రము చెప్పవలెను

అగ్నిశ్చ మా మన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యు కృతేభ్యః । పాపేభ్యో రక్షంతామ్ । యదహ్న పాప మక్తార్ షమ్ । మనసా వాచా హస్తాభ్యామ్ । పద్భ్యాముదరేణ శిశ్ణా । అహస్తదవల్తుమ్పుతు । యత్కించ దురితం మయి । ఇద మహం మా మమృతయోనౌ । సత్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా ॥

☛ (అని ఆచమనము చేసి తదుపరి) ఆచమ్య. (స్మృత్యాచమనము చేసి యీ క్రింది రెండు మంత్రములతో రెండు మార్జనములు చేసికొనవలయును.)

దధిక్రావుణ్ణో అకారిషం జిష్ణో రశ్వస్య వాజినః । (ఒక మార్జనము)

సురభి నో ముఖా కర త్రుణ ఆయుగ్ంషి తారిషత్ ॥ (రెండవ మార్జనము)
(అనంతర మీ క్రింది మంత్రముతో వెనుకటి వలెనే 9 మార్జనములు చేసికొనవలయును.)

ఆపోహిష్ఠా మయోభువః । తాన ఊర్జే దధాతన । మహేరణాయ చక్షసే
 । యోవశ్శివతమో రసః । తస్య భాజయ తేహనః । ఉశతీరివ మాతరః । తస్మా
 అరంగమామవః । యస్య క్షయాయ జిన్వథ । ఆపో జనయథా చ నః ॥

(ఈ క్రింది మంత్రములోని నాల్గు వాక్యములకు నాల్గుమార్జనలు చేసికొనవలయును.)

హిరణ్యవర్ణా శ్శుచయః పావకా యాసు జాతః కశ్యపో యాస్విన్దః ।
 అగ్నిం యా గర్భం దధిరే విరూపాస్తా న ఆప శృగ్గ్ స్యోనా భవన్తు ॥ (ఒకటవ
 మార్జనము.)

యాసాగ్ం రాజా వరుణో యాతి మధ్యే సత్యాన్తతే అవపశ్య
 జ్జానానామ్ । మధుశ్చుత శ్శుచయో యాః పావకాస్తాన ఆప శృగ్గ్ స్యోనా భవన్తు
 ॥ (రెండవ మార్జనము.)

యాసాం దేవా దివి కృణ్వన్తి భక్షం యా అన్తరిక్షే బహుధాభవన్తి ।
 యాః పృథివీం పయ సోన్దన్తి శుక్రాస్తాన ఆప శృగ్గ్ స్యోనా భవన్తు ॥ (మూడవ
 మార్జనము.)

శివేన మా చక్షుషా పశ్య తాప శ్శివయా తను వోపస్పృశత త్వచం
 మే । సర్వాగ్ం అగ్నీగ్ం రపు షదో హువే వో మయి వర్చో బల మోజో నిధత
 ॥ (నాల్గవ మార్జనము.)

(గోకర్ణాకృతిగా బట్టిన కుడిచేతిలో జలము పోసికొని యీ క్రింది
 మంత్రమును పఠించి ఆ చేతిని ముక్కుచివర దగ్గరకు జేర్చి గాలి పీల్చుకుండ
 ఆ జలమును ఎడమప్రక్కకు చల్లవలయును. ఆ నీటిని చూడరాదు.) {దీనిని
 పాపశోధనం అంటారు.}

ద్రుప్తదాదివ ముఞ్చతు । ద్రుప్తదాదివేన్ముముచానః । స్విన్న స్త్నిత్యీ మలాదివ
 పూతం ప్రవిత్రే జేవాఽజ్యమ్ ॥ ఆప శ్శున్ధన్తు మైనసః ॥

అర్ఘ్యప్రదానమ్

(స్మృత్యాచమనము చేసి, కుడిచేతిలో నీరు తీసికొని)
 పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ శ్రీ పరమేశ్వర
 ముద్దిశ్య శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ముఖ్యకాలాతిక్రమణ దోషనిర్హరణార్థం
 ప్రాయశ్చిత్పార్థ్వ పూర్వకప్రాతః (మధ్యాహ్నక, సాయం) అర్ఘ్యప్రదానంకరిష్యే
 (కుడిచేతిలో మరల నీరు తీసుకొని)

ఓం భూః । ఓం భువః । ఓగ్ం సువః । ఓం మహాః । ఓం జనః । ఓం
 తపః । ఓగ్ం సత్యం । ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి । ధియో
 యో నః ప్రచోద యాత్ ॥ ఓ మాప్రో జ్యోతీరసః ॥ అమృతంబ్రహ్మ
 భూర్భువస్సువరోమ్ (అని నిలుచుని నీరు వదలాలి)

(మూధ్యాహ్నక సాయం అర్ఘ్యములలో కూర్చుని చేయవచ్చు.)

మాధ్యాహ్నికసన్ధ్యార్ఘ్యప్రదానమంత్రః

యిది కేవలం మాధ్యాహ్నిక అర్ఘ్యములో విశేషము.

హగ్ంస శ్చుచిష ద్వసు రన్తరిక్షసద్ధోతా వేదిష దతిథి ర్దురోణసత్ ।
 నృష ద్వర్తస దృతస ద్వోమస ద్దబ్జా గోజా ఋతజా అద్రిజా ఋతం బృహత్
 ॥ (అని యొక యర్ఘ్యము విడువవలయును మాధ్యాహ్నికసన్ధ్యలో.)

(ఈ క్రింది మంత్రముతో మూడుసార్లు నీరు (అర్ఘ్యము) వదలాలి.)

ఓం భూర్భువ స్సువః । తత్సవితు ర్వరేణ్యం

భర్గో దేవస్య ధీమహి । ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

ప్రదక్షిణమ్ (పిమ్మట చేతిలో జలముంచుకొని యీ క్రిందిమంత్రమును పఠించుచు ప్రదక్షిణము చేయవలయును.)

ఉద్యన్త మస్తం యన్త మాదిత్య మభిధ్యాయన్ కుర్వన్ బ్రాహ్మణో
 విద్వాన్సకలం భద్రమశ్నుతే ॥ అసా వాదిత్యో బ్రహ్మతి బ్రహ్మైవ సన్ బ్రహ్మ
 ప్యేతి య ఏవం వేదః (అని ప్రదక్షిణము చేసి)

అసా వాదిత్యో బ్రహ్మ.

(అని చేతిలోని యుదకమును చుట్టు విడువవలయును. యిది సన్ధ్యావన్దనం మొత్తమునకు ముఖ్యమైన ప్రక్రియ.)

ప్రాతః కాలంలో చేయు నాలుగు తర్పణములు

౧. సన్ధ్యాం తర్పయామి. ౩. బ్రాహ్మీం తర్పయామి.
౨. గాయత్రీం తర్పయామి. ౪. నిమృజీం తర్పయామి.

మధ్యాహ్న కాలంలో చేయు నాలుగు తర్పణములు

౧. సన్ధ్యాం తర్పయామి ౩. రౌద్రీం తర్పయామి.
౨. సావిత్రీం తర్పయామి. ౪. నిమృజీం తర్పయామి.

సాయంకాలంలో చేయు నాలుగు తర్పణములు

౧. సన్ధ్యాం తర్పయామి ౩. వైష్ణవీం తర్పయామి.
౨. సరస్వతీం తర్పయామి. ౪. నిమృజీం తర్పయామి.

యిక్కడవరకు సన్ధ్యావన్దనంలో కర్మకాండ పూర్తయినది. యిక్కడనుండి ఉపాసనాకాండ ప్రారంభమవుతుంది. ఉపనయన ప్రభృతి నిత్యము యిక్కడవరకు మానకూడదు. పురుడు మైల రోజులలో కూడా చేయవలసినదే.

గాయత్రీ ఆవాహనమ్.

అచమ్య. (స్మృత్యాచమనము చేసి) (యిది గాయత్రికి సంబంధించి ఋషి ఛందస్సులయొక్క వివరణ)

ఓ మిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ । అగ్ని ర్దేవతా బ్రహ్మ ఇత్యార్ షమ్ । గాయత్రం
ఛన్దం పరమాత్మం సర్తూ పమ్ । సాయుజ్యం వినియోగమ్ ॥ ఆయాతు వరదా
దేవీ అక్షరం బ్రహ్మ సమ్మితమ్ । గాయత్రీం ఛన్దసాం మా తేదం బ్రహ్మ
జుషస్వ మే । య దహ్నో త్కురుతే ప్రాపం త దహ్నో త్ప్రతి ముచ్యతే । య
ద్రాత్రియా త్కురుతే ప్రాపం త ద్రాత్రియా త్ప్రతిముచ్యతే । సర్వవర్ణే మహాదేవి
సన్ధ్యావిద్యే సరస్వతి ॥ ఓజోఽసి సహోఽసి బల మసి భ్రాజోఽసి దేవా
నాం ధామ నామాసివిశ్వమసి విశ్వాయు స్సర్వమసి సర్వాయు రభిభూరో

గాయత్రీ మా వాహయామి

సావిత్రీ మావాహయామి

సరస్వతీ మావాహయామి

ఛన్దర్షీ నావాహయామి

శ్రియ మావాహయామి

నోట్ :
దీని క్రియ కోసం
పటములు చూడండి



గాయత్రీమావాహయామి అన్నప్పుడు చేయు ప్రక్రియ పై పటములలో చూపిన వరుస క్రమములో ఉండును.

అదే విధముగా మిగిలిన 4 ఆవాహనములు కూడా చేయవలెను.

గాయత్రియా గాయత్రీ చున్దో విశ్వామిత్ర ఋషి

స్సవితా దేవతాఽగ్ని రుఖం

బ్రహ్మశిరో

విష్ణుర్ హృదయగ్ం

రుద్ర శ్శిఖా

ముఖము,
శిరస్సు,
హృదయము,
శిఖలను కుడి
అరచేతితో
తాకవలెను

☛ (క్రింది మంత్రమును చెబుతూ పక్క పటములో చూపిన విధముగా చేతులు ఉంచవలెను.)



పృథివీ యోనిః ప్రాణాపాన
వ్యానోదానసమానా సప్రాణా
శ్వేతవర్ణా సాఙ్ఖ్యా యన
సగోత్రా గాయత్రీ
చతుర్విగ్ంశత్యక్షరా
త్రిపదా షట్సుక్తిః పఞ్చ
శీర్ షోపనయనే వినియోగ

ఓం భూః । ప్రాణాయామము, శ్వాతాచమనము చేసి,

☛ గాయత్రీ జపసంకల్పః

మమోపాత్తదురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీపరమేశ్వర
ప్రీత్యర్థం ప్రాతః (మాధ్యాహ్నిక, సాయం) సన్ధ్యాజ్ఞయథాశక్తి గాయత్రీమహా
మస్త్రజపం కరిష్యే. (అని ఉదకస్పర్శనము చేసి అనంతరం అంగన్యాస
కరన్యాసములు చేయవలయును.)

కరన్యాసః

ఓం. తత్సవితుః - బ్రహ్మాత్మనే అఙ్గుష్ఠాభ్యాం నమః
వరేణ్యమ్ - విష్ణాత్మనే తర్జనీభ్యాం నమః
భర్గోదేవస్య - రుద్రాత్మనే మధ్యమాభ్యాం నమః
ధీమహి - సత్యాత్మనే అనామికాభ్యాం నమః
ధియో యోనః జ్ఞానాత్మనే కనిష్ఠికాభ్యాం నమః
ప్రచోదయాత్ - సర్వాత్మనే కరతలకరపృష్ఠాభ్యాం నమః



అంగుష్ఠాభ్యాం నమః :- పటములో
చూపిన విధంగా మొదట చేతులు
వుంచి క్రమేణా తర్జనీ చివరతో -
అంగుష్ఠవేలున్న మొదటనుండి
చివరవరకు తుడవవలెను.

తర్జనీభ్యాంనమః :- అంగుష్ఠ చివరను ఉపయోగించి తర్జనీ వేలును మొదలునుంచి చివర వరకు తుడవవలెను.

ఈ ప్రకారంగానే మధ్యమ అనామిక కనిష్ఠల వ్రేళ్ళను అంగుష్ఠ వేలియొక్క చివరితో తుడవవలెను.

కరతలకర పృష్ఠాభ్యాంనమః:- ఈ ఫోటోలలో మాదిరిగా వరసగా చేయవలెను.



అభివ్యాసః

ఓం. తత్సవితుః - బ్రహ్మాత్మనే హృదయాయ నమః

వరేణ్యమ్ విష్ణ్వాత్మనే శిరసే స్వాహా

భర్గో దేవస్య - రుద్రాత్మనే శిఖాయై వషట్

ధీమహి - సత్యాత్మనే కవచాయ హుమ్

ధియో యోనః - జ్ఞానాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్

ప్రచోదయాత్ - సర్వాత్మనే అస్త్రాయ ఫట్

భూర్భువ స్సువరో - మితి దిగ్బంధః

(అని దిగ్బంధము చేసి అనగా రెండు చేతుల మధ్యమలను మెలికవేసికుడిచేయి పైకి వచ్చునటుల పట్టి)

హృదయాయనమః :- కుడిఅరచేతిచేతితో హృదయమును తాకవలెను.

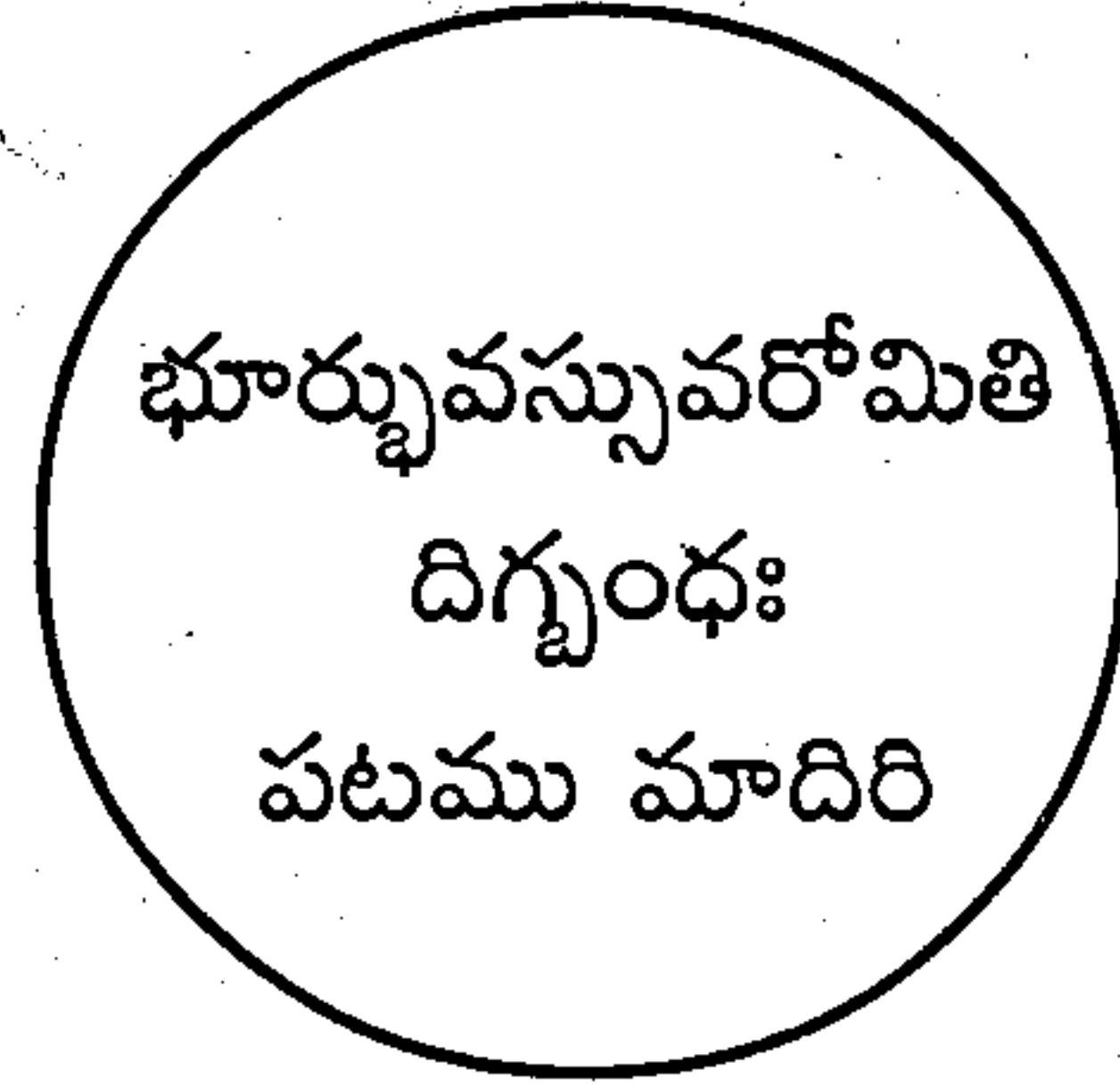
శిరసేస్వాహాః :- కుడిచేతిని శిరస్సుచుట్టూ ప్రదక్షిణంగా తిప్పి ఆ కుడి అరచేతిని ఎడమ అరచేతిలో పెట్టి ఆపవలెను.

శిఖాయై వషట్ :- శిఖాను స్పృశించవలెను.

కవచాయహుం :- కుడి అరచేతితో ఎడమ భుజము - ఎడమ అరచేతితో కుడిభుజము స్పృశించవలెను. - కుడిచేయి పైకి ఉండవలెను.

నేత్రత్రయాయ వౌషట్ :- కుడి అరచేత నేత్రములు స్పృశించి కుడి అరచేతిని శిరస్సు చుట్టూ ప్రదక్షిణంగా తిప్పి ఎడమ అరచేతిలో పెట్టి ఆపవలెను.

అస్త్రాయఫట్ : కుడి అరచేతిని శిరస్సు చుట్టూ ప్రదక్షిణంగా తిప్పి ఎడమ అరచేతిలో పెట్టి ఆపవలెను.



ధ్యానమ్. (క్రింది శ్లోకములతో ధ్యానము చేయవలయును.)

శ్లో. ముక్తావిద్రుమ హేమ నీల ధవళచ్ఛాయై ర్ముఖై స్తీక్షణై
ర్యుక్తా మిన్దునిబద్ధరత్నమకుటాం తత్సార్థవర్ణాత్మికామ్.
గాయత్రీంవరదాభయాఙ్ముశకశా శ్శుభ్రం కపాలంగదాం
శఙ్ఖంచక్ర మధారవిన్దయుగళం హస్తైర్వహన్తీంభజే.

శ్లో. యో దేవ స్సవితాఽస్మాకం ధియో ధర్మాదిగోచరాః,
ప్రేరయే తస్య య ద్భర్గ స్తద్వరేణ్య ముపాస్మహే.

(అని ధ్యానించి)

ముద్రాప్రదర్శనమ్

(ధ్యానానంతరము చతుర్వింశతి (౨౪) ముద్రలను బ్రదర్శింప

వలయును. ఈ ముద్రాప్రదర్శనము గాయత్రీమస్త్ర పురశ్చరణ చేయువారికే అని కొందఱు చెప్పుదురు. సంధ్యావందనంలో కేవలం ఈ శ్లోకపారాయణ చేయుట సాంప్రదాయం ఉన్నది. ముద్రలలో కూడా పారాంతరములు కలవు. ఒకవేళ ముద్రలు వేయవలెనన్న ఈ ముద్రలను వేయుపద్ధతి గురుముఖముగా తెలిసికొనవలయును)

శ్లో. సుముఖం సంపుటం చైవ వితతం విస్తృతం తథా,
ద్విముఖం త్రిముఖం చైవ చతుః పంచముఖం తథా,
షణ్ముఖోఽధోముఖం చైవ వ్యాపికాఙ్ఘ్రికం తథా,
శకటం యమపాశం చ గ్రథితం సమ్ముఖోన్ముఖమ్.
ప్రలమ్బం ముష్టికం చైవ మత్స్యః కూర్మో వరాహకమ్,
సింహాక్రాంతం మహాక్రాంతం ముద్గరం పల్లవం తథా.
ఏతేముద్రాశ్చతుర్వింశాః గాయత్ర్యాః సుప్రతిష్ఠితాః.



ఓం భూర్భువస్సువః ।
తత్సవితు ర్వరేణ్యం
భర్గో దేవస్య ధీమహి ।
ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ॥

(అని 108 పర్యాయములు గాని యథాశక్తిగ గాని జపము చేయవలయును. కనీసం ఉదయకాలంలో 28 సార్లు మిగిలిన కాలాలలో 10 సార్లు చేయవలెను.) కర అంగన్యాసములు చేసి

సువ ర్భువ ర్భు రోమితి దిగ్విమోకః.

(అని దిగ్బంధమువలెనే మెలిక వేసిన మధ్యమలను విప్పి) సురభిః జ్ఞాన చక్రం చ యోనిః కూర్మోఽథ పఙ్కజమ్, లిఙ్గం నిర్యాణముద్రా చే త్యష్టముద్రాః ; ప్రకీర్తితాః,

తత్స ద్రుహ్వీర్పణ మస్తు.

(అని యుదకము చేతిలోబోసికొని విడువవలయును. తర్వాత లేచి సూర్యాభిముఖముగ దిరిగి చేతులు జోడించుకొని యీ క్రింది మంత్రముతో సూర్యోపస్థానము చెప్పవలయును.)

ప్రాతస్సూర్యోపస్థానమ్.

మిత్రస్య చర్షణీధృత శ్రవో దేవస్య సానసిమ్ । సత్యం చిత్రశ్రవస్తమమ్ । మిత్రో జనాన్ యాత యతి ప్రజాన న్మిత్రో దాధార పృథివీ ముత ద్యామ్ । మిత్రః కృష్టి రనిమిషాఽభిచష్టే సత్యాయ హవ్యం ఘృతవ ద్విధేమ । ప్రస మిత్ర మర్హో అస్తు ప్రయస్వాన్ య స్త ఆదిత్య శిక్షతి వ్రతేన । న హన్యతే నజీయతే త్వతో నైన మగ్ం హో అశ్శ్చేత్సన్మిత్రో న దూరాత్ ॥

మాధ్యాహ్నిక సూర్యోపస్థానమ్. (ఉత్తరముఖంగా)

అసత్యేన రజస్తా వర్తమానో నివేశయ న్నమృతం మర్త్యం చ । హిరణ్యయేన సవితా రథే నాఽదేవో యాతి భువనా విపశ్యన్ ॥ ఉద్వయం తమస సృరి పశ్యన్తో జ్యోతి రుత్తరమ్ । దేవం దేవత్రా సూర్య మగన్మ జ్యోతి రుత్తమమ్ ॥ ఉదుత్యం జాతవేదసం దేవం వహన్తి కేతవః । దృశే విశ్వాన్ సూర్యమ్ । చిత్రం దేవానా ముదగ్రా దనీకం చక్షు ర్మిత్రస్య వరుణ స్యాగ్నేః । ఆఽప్రా ద్యావాపృథివీ అన్తరిక్షగ్ం సూర్య ఆత్మా జగత స్తస్మష్ శ్చ ॥ త చ్చక్షు ర్దేవహితం పురస్తా చ్చుక్ర ముచ్చరత్ । పశ్యేమ శరద శ్శతం జీవేమ శరద శ్శతం నన్దామ శరద శ్శతం మోదామ శరద శ్శతం భవామ శరద శ్శతగ్ం శృణవామ శరద శ్శతం ప్రబ్రవామ శరద శ్శత మజీతా స్స్వామ శరద శ్శతం జ్యో క్చ సూర్యం దృశే । య ఉదగాన్మహతోఽర్ణవాద్విభ్రాజ మాన సురిరస్య మధ్యా త్సమా వృషభో లోహి తాక్ష సూర్యో విపశ్చి న్మనసా పునాతు ॥

సాయం సూర్యోపస్థానమ్. (పశ్చిమముఖంగా)

ఇమం మే వరుణ శ్రుధీ హవ మద్యా చ మృడయ । త్వా మహిన్య రాచకే । తత్త్వా యామి బ్రహ్మణా వన్దమాన స్త దాశాస్తే యజమానో

అహేడమానో వరుణేహ బోధ్యురుశగంసమాన ఆయుః ప్రమాపీః ॥ యచ్చిద్ధితే
 విశో యథా ప్ర దేవ వరుణ వ్రతమ్ । మినీమసి ద్యవిద్యవి । యత్కిం చేదం
 వరుణ దైవ్యే జనేఽభిద్రోహం మనుష్యా శ్చరామసి । అచిత్తీ య త్వ ధర్మా
 యుయోపిమ మాన స్తస్మా దేనసో దేవ రీరిషః । కితవానో య ద్రిపు ర్న
 దీవి యద్వాఽఘా సత్య ముతయన్న విద్యు । సర్వా తా విష్య శిధిరేవ దేవాథా
 తే స్యామ వరుణ ప్రియాసః ॥

దిబ్బ మస్కారః

☛ (ఈ క్రింది మంత్రములతో త్రిసంధ్యలయందును ప్రదక్షిణము చేయుచు
 దిక్కులకు నమస్కారము చేయవలయును.)

ఓం నమః ప్రాచ్యై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివస న్త్యేతాభ్య
 శ్చ నమో నమో దక్షిణాయై దిశే యా శ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివస న్త్యేతా
 భ్యశ్చ నమో నమః ప్రతీచ్యై దిశే యా శ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివస న్త్యేతాభ్య
 శ్చ నమో నమః ఉదీచ్యై దిశే యా శ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివస న్త్యేతాభ్య శ్చ
 నమో నమః ఊర్ధ్వాయై దిశే యా శ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివస న్త్యేతాభ్య శ్చ
 నమో నమోఽధరాయై దిశే యా శ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివస న్త్యేతాభ్య శ్చ
 నమో నమోఽ (ఊర్ధ్వాయై పైకి, అధరాయై క్రిందికి, అవాంతరాయై అన్ని దిక్కులకు)

వాన్తరాయై దిశే యా శ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివస న్త్యేతాభ్య శ్చ నమో
 నమో గజ్ఞో యమునయో ర్మధ్యే యే వస్తన్తి తే మే ప్రసన్నాత్మాన శ్చిరంజీవితం
 వర్ధయన్తి నమో గజ్ఞో యమునయో ర్మనిభ్య శ్చనమో నమో గజ్ఞో యమునయో
 ర్మనిభ్య శ్చ నమః ॥

దేవతా నమస్కారః (తూర్పు మొదలు ఒక్కొక్క దిక్కుకు వరుసగా నమస్కారము చేయవలెను.)

సన్ధ్యాయైనమః । సావిత్రినమః । గాయత్రినమః । సరస్వత్యై నమః
 సర్వాభ్యో దేవతాభ్యో నమః । దేవేభ్యో నమః । ఋషిభ్యో నమః । గురుభ్యో
 నమః । మునిభ్యో నమః । పితృభ్యో నమః ॥

కామోఽకార్ పీ న్నమో నమః ॥

మమ్య రకార్ పీ న్నమో నమః ॥ ☛ (కూర్చునవలెను)

పృథి వ్యాప స్తేజో వాయు రాకాశాత్ ॥

ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ ॥

శ్లో ॥ యాగ్ం సదా సర్వభూతాని చరాణి స్థావరాణి చ ।

సాయం ప్రాత ర్న మస్మన్తి సా మా సన్ధ్యా అభిరక్షతు ॥

శ్లో ॥ శివాయ విష్ణురూపాయ శివరూపాయ విష్ణవే ।

శివస్య హృదయం విష్ణు ర్విష్ణో శ్చ హృదయంగ్ శివః ॥

శ్లో ॥ యథా శివమయో విష్ణు రేవం విష్ణుమయ శ్శివః ।

యథా ఽన్తరం న పశ్యామి తథా మే స్వస్తి రాయుషి ॥

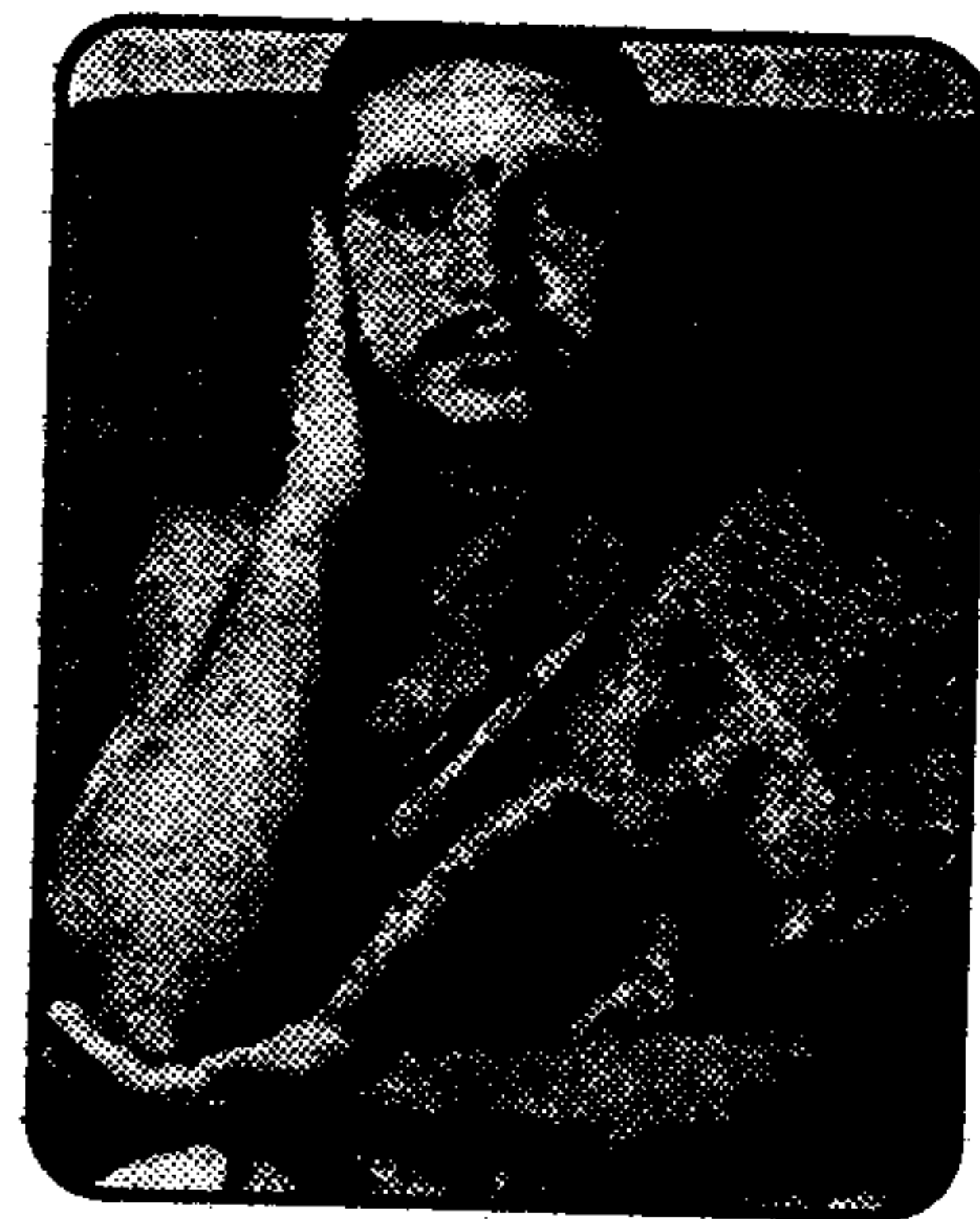
శ్లో ॥ నమో బ్రహ్మణ్య దేవాయ గో బ్రాహ్మణహితాయ చ ।
జగద్ధితాయ కృష్ణాయ గోవిందాయ నమోనమః ॥
ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాం పర్వతమూర్ధని । బ్రాహ్మణేభ్యో ॥
భ్యనుజ్ఞాతా గచ్ఛ దేవి యథా సుఖమ్ । స్తుతో మయా వరదా వేదమూతా
ప్రచోద యన్తీ పవనే ద్విజాతా । ఆయుః పృథివ్యాం ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసం
మహ్యం దత్వా ప్రజాతుం బ్రహ్మ లోకమ్ ॥

శ్లో ॥ నమోస్త్వనంతాయ సహస్రమూర్తయే సహస్రపాదాక్షి శిరోరుబాహవే ।
సహస్రనామ్నే పురుషాయశాశ్వతే సహస్రకోటియుగధారణేనమః ॥
ఇదం ద్యావాపృథివీ సత్య మస్తు । పితర్మాత ర్యద్విహోపబ్రువే హమ్ ।
భూతం దేవానా మవమే అవోభిః । విద్యామేషం వృజినం జీరదానుమ్ ॥

శ్లో ॥ ఆకాశా తృతీతం తోయం యథా గచ్ఛతి సాగరమ్ ।
సర్వదేవనమస్కారః కేశవం ప్రతిగచ్ఛతి ॥

శ్లో ॥ సర్వవేదేషు య తృణ్యం సర్వతీర్థేషు య తృలమ్ ।
తత్ఫలం పురుష ఆప్నోతి స్తుత్వా దేవం జనార్దనమ్ ॥
శ్రీ స్తుత్వాదేవం జనార్దన ఓంనమ ఇతి

శ్లో ॥ వాసనా ద్వాసుదేవస్య వాసితం తే జగత్త్రయమ్ ।
సర్వభూతనివాసోఽసి శ్రీవాసుదేవ ! నమోఽస్తు తే ॥



(ఈ క్రింది మంత్రమును బరించుచు
నమస్కారము చేయవలయును మంత్ర
పఠనకాలమున కుడిచేతితో కుడిచెవి మూసిపట్టి
మోచేతిక్రింద అడుగుభాగమున ఎడమచేతి
నానించి యుంచవలయును. రెండు చేతులతో
రెండు చెవులు మూసి పట్టుటయు కొందఱి
మతములో గలదు.)

చతుస్సాగరపర్వతం గో బ్రాహ్మణేభ్య శ్చుభం భవతు వైశ్వామిత్ర ఆఘమర్షణ కౌశిక
త్ర్యార్షేయ ప్రవరాన్విత కౌశిక సగోత్రః ఆపస్తంబ సూత్రః కృష్ణ యజుశ్శాఖాధ్యాయీ
సుబ్బరామసోమయాజిశర్మ అహం భో అభివాదయే.

(ప్రవర చెప్పి నమస్కారము చేయునపుడు వార్ధివారి ప్రవరనుగోత్ర ఆధారముగా
మార్చుకొనవలయును.) ఆచమ్య. (పురాణాచమనమును చేసి చేతిలో నుదకముంచుకొని
యీ క్రిందిమంత్రమును బరించుచు సర్వకర్మఫలమును పరమేశ్వరార్పణము చేయవలయును.)

శ్లో ॥ ఆబ్రహ్మలోకా దాశేషా దాలోకాలోక పర్వతాత్ । యే సన్తి బ్రాహ్మణా దేవా స్తేభ్యో
నిత్యం నమోనమః ॥ సంధ్యాదేవీ నమో నమః ॥

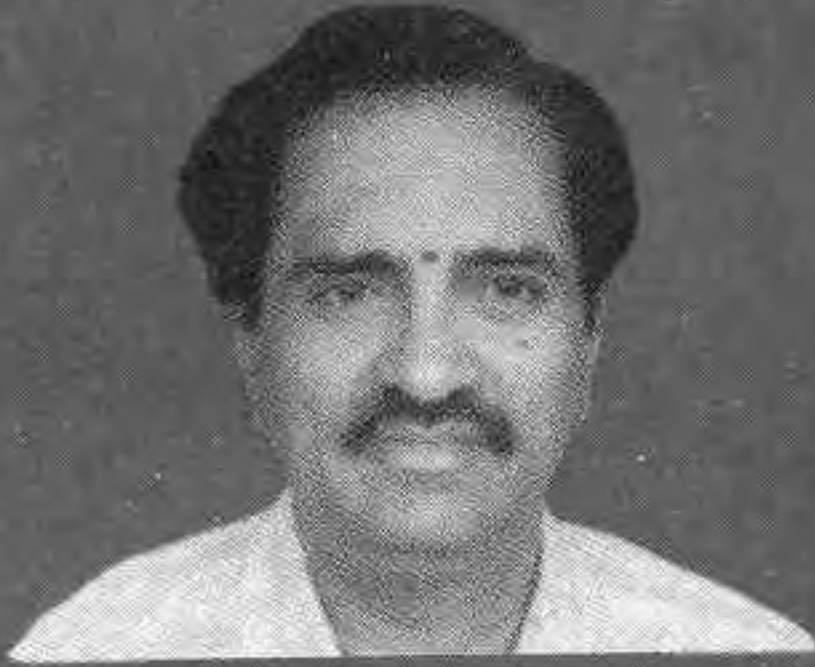
శ్లో ॥ కాయేన వాచా మనసేంద్రియై ర్వా బుద్ధ్యా త్మనా వా ప్రకృతే స్స్వ భావాత్ । తతోమి
యద్యత్సకలం పరస్మై శ్రీమన్నారాయణాయేతి సమర్పయామి॥ సర్వం శ్రీ పరబ్రహ్మణ్యం
మస్తు.

సన్న్యాసస్తవనం సమాప్తమ్.

గోత్రము - ఋషులు

కౌండిన్య	-	వాశిష్ఠ, మైత్రావరుణ, కౌండిన్య
ఆత్రేయ	-	ఆత్రేయ, అర్చనాన, స్యావాశ్వ
భరద్వాజ	-	ఆంగీరస, బార్హస్పత్య, భరద్వాజ
హరిత	-	ఆంగీరస, అంబరీష, యవనాశ్వ
గౌతమ	-	ఆంగీరస, ఆయాశ్వు, గౌతమస
శ్రీవత్సస	-	భార్గవ, చ్యవన, అష్టవాన, ఔర్వ, జామదగ్న్య (వైదల)
శ్రీవత్సస	-	భార్గవ, జామదగ్న్య, ఔర్వ
శ్రీవత్సస	-	భార్గవ, చ్యవన, జామదగ్న్య, వాత్స్య, అష్టవాన, ఔర్వ, వైదల
శ్రీవత్సస	-	భార్గవ, చ్యవన, అష్టవాన
శాండిల్య	-	కశ్యప, ఆవత్సార, శాండిల్య
శాండిల్య	-	శాండిల్య, అసీత, దైవల
శాండిల్య	-	కశ్యప, ఆవత్సార, నైద్రువ, రేభ, రైభ, శండిల, శాండిల్య
కాశ్యప	-	కాశ్యప, ఆవత్సర, నైద్రువ
కాశ్యప	-	కాశ్యప, ఆవత్సర, నైద్రువ, రేభ, రైభ, శండిల, శాండిల్య
కుత్సస	-	ఆంగీరస, మాంధాత్య, కౌత్స
లోహిత	-	హరిత, అష్టక, లోహిత
	-	వైశ్వామిత్ర, అష్టక,
పారాశర	-	వాశిష్ఠ, శాక్య, పారాశర్య
గార్గేయస	-	ఆంగీరస, గార్గేయస, కైన్య, బార్హస్పత్య, భరద్వాజ
గార్గేయస	-	భరద్వాజ, చ్యవన, గార్గ్య
	-	ఆంగీరస, ఆయాస్య, గౌతమ
యాన్య	-	భార్గవ, వైతహవ్య, సావేదస
మౌద్గల్య	-	ఆత్రేయ, అర్చనాన, పౌర్వాతిథ
వాధూలశ	-	భార్గవ, వైతహవ్య, సావేదస

సారథ్యం



డా॥ చల్లా హరికుమార్
0866 - 2444444



రెంటింటల లక్ష్మణబాలాజీ కుమార్
98852 - 74271

వైదిక సహకారం



శ్రీ కప్పగంతు సుబ్బరామ సోమయాజులు
98485 - 20336

సహకారం



శ్రీ వడ్లమాని సూర్యప్రకాశరావు
0866 - 2401981